বি এস এফ না ত্রিপুরাদা মীওই ৩ হাৎখিবদা রাজনাথ সিংহনা নুংঙাইতবা ফোঙদোকখ্রে

আগরটলা, মার্চ ১৯ঃ

বোর্ডর সেক্যুরিতি ফোর্স (বি এসএফ) না নুপী অমা য়াওনা ত্রাইবেল ৩ সাব্রুম দিভিজনগী মনুং চত্রা হরবাটালিদা হাৎখিবগী থৌদোক্তা রাজনাথ সিংহনা নুংঙাইতবা ফোঙদোকখ্রে লোয়ননা ত্রিপুরাদা লৈঙাক পায়রিবা লেফট ফ্রন্ট লৈঙাক্না থিজিন্দুনা থৌদোক অদুগী মতাংদা অচুম্বা পুথোক্লবা খঙহনখ্রে।

হোম দিপার্ট মেন্টনা থাদোরকপা চেরোল অমদা ত্রাইবেল ৩ সাব্রুমগী চিটামরাদা হাৎখিবা থৌদোক অদুবু অকনবা মওংদা কন্দেম তৌই হায়রি। থিজিন–হুমজিনবগী থবক থৌরমশিংদা বি এস এফ ওঠোরিতিনসু মতেং পীদুনা অথুবা মতমদা থিগংপগী থবক লোয়শিন্নবা হোৎনগদবনি হায়রি।

ভঙ্গমুরা বোর্ডর আউট পোষ্টতা লৈবা থৌদোক অদুদা চেংনা বি এস এফ পাসের্নেলশিং মথক্তা অকনবা থবক লৌখৎকনি হায়রি। হোম দিপার্ট মেন্টনা দিষ্ট্রিক্ট এডমিনিষ্ট্রেসন্দা অখন্নবা য়াথং পীদুনা লৈখিদ্রবা ইমুং–মনুং অমসুং শোক্লু বশিংদা মতেং পীনবা খঙহনখ্রে হায়রি।

চৈরকসিদা মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফিয়ারনা ঙসি ফোঙদোরকখিবদা য়ুনিয়ম হোম মিনিষ্টর রাজনাথ সিংহনা মীওই ৩ শিহনখিবা অমসুং ২ না অশোক অপন নংহনখিবা থৌদোক অদুবু অকনবা মওংদা য়ানিংদবা ফোঙদোকখ্রে হায়রি।

রাজনাথ সিংহনা থোকখিবা থৌদোক অদুগী মরিক চুম্বা রিপোর্ট পীরক্লবা বি এস এফ গী ডাইরেক্টর জেনরেল কে কে শর্ম্মদা খঙহনখ্রে হায়রি। থৌদোক অদুবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়া–মার্ক্সিস (সি পি আই –এম) না ঙসি অয়ুক্তগী পুং ১২ গী ষ্ট্রাইক্ত চঙশিনখ্রে।

ওল ইন্দিয়া দিমোক্রেটিক ৱুমেন এসোসিয়েসন্না শীন্দুনা ষ্টেট শিনখুংনা ঙরাং খোঙজং চঙশিনখি হায়রি। চৈরকসিদা সলবগান্দা লৈবা বি এস এফ সেক্তর হেদ ক্লাটরনা ফোঙদোরকখিবদা ভঙ্গমুরা বোর্ডর আউট পোষ্টতা লৈবা ৩১ শুবা লান্মীগী মীওইশিংনা তঙাইফদনা নোংমৈ কাপখিবনি।

বোর্ডর গার্দশিং অদুদা মীয়াম অদুনা এটেক্ট চথবা হৌরকপদগী থৌদোক অদু থোকখিবনি। পাউগী লীখুল অসিনা ফোঙদোরকপদা সোরা লক্ষমি ত্রিপুরা (৩১) কৌবী নুপী অমা ময়ুমদা হল্লকপদা বি এস এফ কী পেত্রোল্লিং তৌবা লান্মী ৩ না ফাখি। লান্মীশিং অদুনা মহাকপু ইজং মাঙহন্নবা হোৎনরকখি। মতম অদুদা সোরা লক্ষমিনা লাউরকপদগী মনাক নকপদা লৈবা খুঙ্গাশিং চঙশিল্লক্তুনা কনখি। মদুদা বি এস এফ জরানশিংনা নোংমৈ কাপ্পদা সোরা লক্ষমি য়াওনা মীওই ৩ শিখিবনি হায়রি।

থৌদোক অদুদা মিনকুমার ত্রিপুরা(৩৮) অমসুং পদ্মকুমার ত্রিপুরা(৩৭) শিখি হায়রি। অদুগা অতোপ্পা খুঙ্গা ২ শ্যামচন্দ্র অমসুং জিবন না অশোক–অপন নংখি। সি পি আই এম গী চেরোল অমনা ফোঙদোরকখিবদা থোকখিবা থৌদোক অদু পেরামিলিটরী ফোর্সকী খ্বাইদগী চাউখংতবা থৌগুং অমনি। মখোয়না হিংশাগী থৌদোক অদু লোৎশিন্নবা হোৎনরি।

ষ্টেট লৈঙাক্না হিরম অদুগী মতাংদা চপ চানা থিজিনগদবনি। লোয়ননা লৈখিদ্রবশিংগী ইমুং মনুংদা মতিক চাবা কম্পেইন সেসন পীগদবনি হায়না তকশিল্লক্লি।

অনৌবা নেঙ্গেল হেলঠ থৌশিল মীয়ামগা লোয়ননা পায়খৎকনিঃনদা

সিমলা, মার্চ ১৯ঃ

লৈবাক অসিগী অনৌবা নেঙ্গেল হেলঠ থৌশিল মীয়ামগা লোয়ননা পায়খৎকনি। শিহল্লিবশিংগী শরুক তঙ্খায় অমদি লৌনগন্দবা লায়নাশিং থোকহনবা অদুগুম্বা লায়নাশিং অদু থেংনেনবা অমদি ঙাকথোক্লবা থবক মীয়ামগা খুৎশন্নমা পায়খৎকনি হায়না ঙসি য়ুনিয়ন হেলঠ মিনিষ্টর জে পি নদা না ফোঙদোকখ্রে।

পায়খৎকদবা থৌশিলশিং অদুগী মনুং পুক্নিং ৱাখলগী অনাবা, পারী–পুরীগী অনাবা অমসুং খুন্দা লৈতাহনবা য়াওরি। লূচিংবা অদুনা মখা তানা হায়, ফার্মাসি য়ুটিকেল কম্পেনিশিংনসু মেক ইন ইন্দিয়াগী থৌশিল চৎনহন্দুনা হিদাক লাংথকশিং লাইনা লৈবা য়াবা মওংদা পুথোক্লদবা নদানা হায়, অনৌবা লৈবাক অসিদা হকশেলগী থৌশিল অদুনা হকচাং অমসুং নুংঙাই য়াইফবা হায়বা হিরম অসিদা মীৎয়োং থমগনি। লোয়ননা হেলঠ কেয়ারগী লমদা অহানবা ওইনা থবক পায়খৎকনি।

পব্লিক হোস্পিটালশিংদা লেন্না লায়েংবা, লেন্না হিদাক ফংহনবা, ফ্রি ইম্মার্জেন্সি এন্দ হেলঠ কেয়ারশিং ফংহনবা অমদি শেল–থুমগী খুদোং চাদবা লৈহন্দবগী থৌশিল পায়খৎকনি।

থৌশিল অসিনা মীয়াম্বু মশা–মউ ফনা লৈহনবা লোয়ন–লোয়ননা লায়না কয়া ঙাকথোক্তুনা হকচাং ফনা লৈননবগী থৌশিলসু চথরি। থৌশিল অদুনা হকশেলগী লমদা শিংথানিংঙই ওইনা থবক তৌবা অমদি হিদাক লাংথকশিং অহোংবা মমলদা ফংহনবা অমসুং প্রাইভেট সেক্তর হোস্পিটালশিংদা হকশেলগী লমদা হেন্না চেকশিন থৌরাং লৌখৎপদা মীৎয়োং থমগনি হায়রি।

আগ্রাদা বোম অনী পোকখায়খ্রে

আগ্রা, মার্চ ১৯ঃ

উত্তর প্রদেশকী অগ্রা কন্ট্রোনমেন্টতা থাজ নুমিৎকী অয়ুক্তা লো ইন্টেসিতি বোম অনী পোকখায়খ্রে।

ভন্দাই রেলরেজ ষ্টেসন মনাক্তা অন্দামান এক্সপ্রেস ট্রেন খুদোংথিবা থোকখিবা পুং ১ গী মতুং বোমশিং অদু মথং মথং পোকখায়রকখিবনি। মফম অদু রেলরেজ ষ্টেসন অদুদগী কিলোমিটর ২০ লোম লাপ্পা লৈবনি। পুলিসনা অহানবদদি ভন্দাই ষ্টেসন অদুদা থোকখিবা ট্রেন খুদোংথিবা থৌদোক অদু টেরোরিষ্টশিংনা চথরকপা ওইগনি হায়বগী চিংনবা লৈখি।

খুদোংথিবা অদুদা মীওই অমত্তা অশোক–অপন নংখিদে হায়না পুলিসকী পাউ অমনা ফোঙদোরক্লি।

Bank Passbook Lost

I have lost my SBI Bank Passbook bearing a/c no 30881826279 issued by SBI on the way on between Thangal Bazar and Singjamei on 10th March 2017.

Finder's are requested to handover the same to the undersigned.

Sd/-
Soibam Rajendro Singh
Singjamei Thongam Leikai
Mobil no. 8794764149

SL/1906/20

In the Court of Sub-Deputy Collector

IMPHAL WEST, KONTHOUJAM

Ref. :- Mutation Case No. 147/ 2017

1. Thangjam Ningol Ngangom (O) Memcha Devi W/O Komol Singh of Moirangkhom.
2. Thangjam (N) Inaobi Devi W/O (L) Santa Singh of Moidangpok.
3. Thangjam (N) Longjam (O) Bala Devi W/O Ojit Singh of Moidangpok.

- Petitioners

-Vrs-

Late Thangjam Babudhon Singh S/O (L) Abira Singh of Moidangpok.

- O.P. Party

NOTICE

The 17/3/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লি মদুদি মৃঃ পাট্টাদার Th. Babudhon Singh, পীং মৃঃ Th. Abira Singh সাং Moidangpok গী মিংদা লৈবা Imphal west তহশিলগী খুল নং 81 Moidangpok গী অনৌবা পাট্টা নং 63, দাগ নং 2150 অমসুং এরিয়ানা 0.165 চাওবা ইখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারী অসিনা মাগী মমিংদা পানবীনবা উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাস্ট থারক্লে। মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা ইখোল অসিগী মরী লৈনবা কনাগুম্বনা আপতি তৌবীনিলবদি তৌবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মতম অসিগী মতুংদগীদি কনা অমত্তগী আপতি লৈত্রে লৌরগা কোঁচনা মখা তাবা থবক চথজরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Konthoujam

SL/1908/20

ঐগী থৱাই কনবিরে

FREE HEALTH CAMP dt. 24,25,26/3/2017 দা তৌগদবা stone (gallbladder, Kidney)গী তুমহনবা, নুংশং, ফিত্তৌ, ফুরি, চিকপা–নাবা, থাগী খোংকাপ, মীগী লাঙ্গিগি অনাবশিংগী 15 days free দা হিদাক পিগদবা লুপ্রবিশিং, মমা মপা লৈজদ্রবা অঙাংশিং অমসুং চহী ৩০ মথক্তি য়ুম পানল্লিবিশিংদনা 30 days free দা হিদাক পিবগা লোয়ননা হিদাক চাং নাইনা মতম শুনা চাবিবশিংদা ultrasound free পিবিথগৌরিবা, dt. 20 দগী 24/3/2017 গী 9am. to 1pm. ফাওবদা মিং চনবিনবা পাওজেনবিরি PHC CENTRE (Layengshang Nature Cure) Singjamei Bazar দা লৈবা IBUNGO THOUDAM, Phon no. 9862739714 / 9615084560 দা লায়েঙবিবদগী চহি ২ মুক হৌগৎকাংখৎ ঙমদনা থাংদোক থাংজিন তৌদুনা ঙাইহাক ফাওবা লেপ্তনা থগোকপা য়াওনা মীগী লাঙ্গৈগীনি খঙদনা নাবনু শুপনগী নুমীৎ ৩ দা থগোকপা ফম্লে নুমীৎ ১৫ গী মনুংদা অনাবা ফরে হৌজিক্তি চৎপশু ঙম্রে, ঐবু মপোক অমা পোকপিরে, ওজাগী লমন তোনশিল্লরে। মতম পুম্বদা ওজাবু ঈশ্বরনা খৌজানবিসনু।

থৌনিজরিবা

S.Juge Singh Mayang Imphal Konchak
Phone no. 8730076032 / 857557611

SL/1905(b)/20

Document Lost

I have lost my following document :-

1. Certificate and marksheet of HSLC Examination 2001 Bearing Roll No. 29636 issued by Board of Secondary Education Manipur.
2. Certificate and marksheet of Class XII Examination 2004 Bearing Roll No 5388 issued bw Council of Higher Secondary Education Manipur.
3. Certificate and Marksheet of MBBS bearing Regd. No. 05M3700 issued by Rajiv Gandhi University of Health Sciences, Karnataka.
4. Certificate and Marksheet of P.G. Diploma in DCP (Palhology) Examintion form 2013 to 2015 May bearing Regd. No. 13DP530 issued by Rajiv Gandhi University of Health Sciences, Karnataka.
5. Certificate of Registration bearing regd. no. 93249 (Date of Registration 17th Oct. 2011) issued by Karnataka Medical Council, Karnataka.
6. Certificate of Registration issued by Manipur Medical Council, Manipur

On the way in between Kakwa and Singjamei super Market on 8-03-2017.

Finders are requested to handover the same to the undersigned.

Sd/-
Dr. yumnam Shameen Devi
D/O Yumnam Shamungou Singh
Kakwa Lamdaibung, Singjamei
Imphal, PIN- 795008 Manipur

SL/1907/20

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

BOI Recruitment 2017 advertisement 01 Office Attendant

Bank of India recruitment 2016-17 notification Faculty Member posts

Bank of India recruitment
Bank of India was founded on 7th September, 1906 by a group of eminent businessmen from Mumbai. The Bank was under private ownership and control till July 1969 when it was nationalised along with 13 other banks.

01 Office Attendant in BOI:- 31st March 2017
04 faculty in BOI:- 20th March 2017
Rseti faculty, office Assistant and Attendant in BOI:- 15th March 2017
Office Assistant, Attendant & Gardener & Watchman in BOI:- 27th February 2017

BOI recruitment 2017 advertisement 01 Office Attendant

Bank of India released new notification on their official website bankofindia.co.in for the recruitment of 01 (one) vacancy for Office Attendant. Job seekers should register till 31st March 2017.

Name of Bank:- Bank of India
Post Name:- Office Attendant
Posting:- Bokaro (Jharkhand)
Official website: bankofindia.co.in
BOI recruitment 2017 News
Office Attendant: 01 vacancy

Qualification:- Aspirants who decided to join BOI Office Attendant posts should have passed Matriculation.
Salary breakup:- Rs. 8000/- Per Month
Age Limit:- 18 to 65 years

Selection Process:- BOI will be conduct the Personal Interview for Office Attendant vacancy.
How to apply for BOI recruitment 2017:- Interested and Eligible applicants may fill the prescribed application form along with photocopy of relevant documents send to Bank of India, Zonal Office, E-17, First Floor, City Centre, Sector – 4, B.S. City, Bokaro – 827004 on or before 31/03/2017.

Bank of India released new notification on their official website for the recruitment of 04 Faculty vacancies on contractual basis. Job seekers should register before 20th March 2017.
Bank Name:- Bank of India
Job Name:- Faculty
Job Location:- Uttar Pradesh
BOI Jobs 2017 Hiring
Faculty:- 04 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Faculty should have passed graduate with flair for teaching and possess sound computer and two year experience.
Salary Structure:- Rs 20000/- Per Month
Age Limit:- 25 TO 63 YEARS.

Selection Process:- Aspirants 2017 Hall Ticket 2017 will be issued to conduct the Written Examination and after exams candidates will be invited for personal Interview followed by documents verification.

How to apply for BOI vacancies 2017:- Applicants may fill the prescribed application form along with self – attested photocopies of attested papers / documents related to proof of identity / address / educational qualification send to the Zonal Manager, Bank of India, Rural and financial inclusion department star house, VibhutiKhand, Gomtinagar, Lucknow, Uttar Pradesh on or before 20/03/2017.

Recruitment Notification
Bank of India released new notification on their official website for the recruitment of 03 Rseti faculty, office Assistant and Attendant on contractual basis. Job seekers should register before 15th March 2017.

Bank Name :- Bank of India
Post Name:- Rseti faculty, office Assistant and Attendant
Job Location:- Jharkhand
BOI Jobs 2017 Alert
Rseti Faculty:-01 vacancy

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Rseti Faculty should have Graduation BSW / BA / B.Com with computer knowledge and basic accounting knowledge.
Salary Structure:- Rs 20000/- Per Month
Office Assistant:- 01 vacancy

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Office Assistant should have Graduation BSW / BA / B.Com with computer knowledge and basic accounting knowledge.
Salary Structure:- Rs 15000/- Per Month
Age Limit:-

Rseti Faculty:- 25 to 65 years
Office Assistant:- 18 to 45 years
Selection Process:- Applicants Hall Ticket 2017 will be issued to conduct the Written Examination and after exams candidates will be invited for personal Interview followed by documents verification.

How to apply for BOi vacancies 2017:- Applicants may fill the prescribed application form along with self – attested photocopies of attested papers / documents related to proof of identity / address / educational qualification send to the Zonal Manager, Bank of India SR mansion, 2nd floor, Dhanbad on or before15/03/2017.

Recruitment Notification & Application Form

BOI released new notification on their official website for the recruitment of office assistant, Attendant and Watchmen / Gardener vacancies at Solapur RSETI zone on contractual basis. Job seekers should register before 27th February 2017.

Bank Name:- Bank of India
Job Name:- Office assistant, Attendant and Watchmen / Gardener
Job Location:- Maharashtra
Salary Breakup:-Rs 15000/- Per Month
Office Assistant:- Not Specified

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for office assistant should have graduation with basic knowledge of accounts and computer.
Salary Structure:- Rs 15000/- Per Month
Attendant:- Not Specified

Qualification:- Candidates who wanted to participate for Attendant should have passed 10th class standard examination board.
Salary Structure:- Rs 8000/- Per Month
Age Limit:- 18 to 45 years as on 20/02/2017.

Selection Process:- Personal Interview.

How to apply for boi recruitment:- Applicants may fill the prescribed application form along with self – attested photocopies of attested papers / documents related to proof of identity / address / educational qualification send to the Zonal Manager, Bank of India on or before27/02/2017.

শগোলশেম হেমন্ত

খেংজোই চীংশাংদা

(মণিপুর অমদি মপান লমগী পাউমী খুৎপু অমনা ২০০৬ তা চান্দেল ডিষ্ট্রিক্টকী ম্যানমারগা তাইনবা ঙমখৈ পরিংদা চৎলুবগী অরা–নুংঙাই পাউদম লাইরিকনি। ঙসি ফাওবদা খুৎনম তরুকলক পুথোক্তুনা খ্বাইদগী মশীং য়ান্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

১

কংলায়েন্দগী চার্লি চেপ্লিন

ঙরাংগী মখা...

শজি মচেৎ সিনদি কোন্নরোই, চাদবা মীসু য়াওই হায়দুনা য়েন অমগা কোয়থি থিখি। য়োল্লু য়াদবা য়েন্দু কয়া ঙাংনেরবা মতুংদা মমৈথেদা লুপা চাম্না পীবদা য়ানরে। পংচাউ চাউবা য়েন নত্তে কিলো ফারমগদৌবা মান্দে। য়েন্দু লৈবদা উ–মোরোক অমদি চনম খরা হাপলকই।

শজি মফৈ মচেত্তু রাজেসনা মৈদা মতুশিংদু থাদোক্লগা ফজনা শেন্না হোৎনরি। মনমদি খরা চেল্লে। ইঙোবীনা য়েন্দু শেরগৎপা হৌখি। মরম পূম্নমক শিন্নরম্লগা শাল্লোস ইবানি শজি মখোঙ পীরকপা হোলখোমাংগী ময়ুম তন্না লাক্লে। মাগী ইমুং অদুসু মৈখুগী লাল হৌরম্লে। পূম্নম মন্দী, মৈখুনা মীৎ পাংফমকা খঙবজাৎ নত্তে। ফমথরবদি খর ফৈ। ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ ফুঙ্গাদা ইমানা মৈ হৌবদা খুবা মৈখুদু নীংশিংলকই। হোলখোমাং হৌরগা মাগী লফু বন্দগী লফু থরো থিম্নিরুই। লফু থরো অনী কক্লগা পুরগে তৌবগী অদুদা ঐনা হোলখোমাংদা হংই,

– নখোয় স্বাইদা করি করিদি ফংই?

– ফংদেদা, চীংদবু করি ফংগনি। ঐখোয়না অলু হরাই পান্নবদি হেংসিদা চহুলি। অয়ুক ঙয়া হৌগৎতুনা লৌবা চহুলি। চানা থক্লবসি য়ান্না রাইদা। অফং অফংবা খরা চাবনিদা।

– নঙগীদা কোয়রক্কে লৈরম্মু।

– এ, এ, লাকউ।

– ফরে, লাক্কে নঙ লৈরম্মু।

হায়রম্লগা লফু থরোদু পুরগা লাক্লে। হেক য়ৌবগা শান্তোসনা লফু থরো অনীদু মৈ থারিবা মফমদুদগী উৎ কোখোক্লগা ফুমজিনখি। ঐ মদুমদি ভাব তাবা ইঙম মঙমদ্রে। অদুদগী চাবা য়াবা খরা থিরুগে হায়রম্লগা শন্তোস ইবানি নাম্বোরক্লে।

ঐদি লফুথরোদু ইরোন্দৌরিব্রা নৎত্রগা থোংদৌরিব্রা থল্লম্মনি, ফুগী লৌরম্নিদি ঙসিনা উব্রা অহানবনি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঙ্গাক)

ঙরাংগী মখা...

শঙ্গোমদগী থোকপা মহাও, ফিরাঙগী থোকপা মহাও, য়েরুম মমুৎ অসি ভিটামিন য়াওই। শঙ্গোমদগী থোকপা মহাও, ফিরাঙগী থোকপা মহাও, য়েরুম মমুৎ অসি ভিটামিন এ অমসু বি য়াওই। সরাম থাউ অমসুং অতোপ্পা লল্লোল ইতিক্কী ওইনা শেন্না মহাও অসি ভিটামিন য়াওদে। থাউ অমসুং অতোপ্পা লল্লোল ইতিক্কী ওইনা শোন্না মহাও অমসি ভিটামিন য়াওদে। থাউ য়াল্লা শীজিন্নবা মীগী নৎত্রগা জাতিগী মশম অসি মরেক কাই অদুগা উনশাসু থাউ য়াল্লা শীজিন্নবা মীগী নৎত্রগা জাতিগী মশম অসি মরেক কাই অদুগা উনশাসু থাউ চেনবগুম উই।

ওকসু লৈবাক হরাইদা পীজরবদি মশা থোৎলি, অদুগা চাক্লুম্বদা পীজরগা কল্লি। মীদসু অসুন্না তৌরোই হায়নীংঙাই লৈতে। হকচাংদা ফেট লৈরক্লিবসি করম্না লৈরকপনো হায়বসিমসু খঙফম থোকই। ফেট মহাও য়াল্লা চারগা নোয়রকপা মশানা তাবনি। অদুগা অতোপ্পা চিঙ্গাক্তগী মহাও লৌশিন্দুনা নোয়বসু য়াওই। য়াল্লা নোয়বা মীনা ময়াং কনবা মহাও থাউ লৌথোক্লবসু অদুম নোয়রিবসু অতৈ পোত্তগী লৌবনি।

ষণ অমসুং ওকতা মহাও শুকপী পীজদনা থম্বদা অদুম নোয়থংলি। মাথোলসু অদুম যণ অদুগী শঙ্গোমদগী ফংই। চারিবা প্রেটিন্দগী অদুম ফেট শেমই।

শা–ঙাদা চাবা জীব অনোয়বা কয়া লৈ। নোয়নীংদবা মীসি অহানবদা মহাওগী শরুক থাদোকপা তাবনি। মরমদি ফেট অসিদি চারিবা প্রোটিন্দগী অদুম ফেট শেমই।

শা–ঙাদা চাবা জীব অনোয়বা কয়া লৈ। নোয়নীংদবা মীসি অহানবদা মহাওগী শরুক থাদোকপা তাবনি। মরমদি ফেট অসিদি চনাং, চিনিগী শরুক ২১/৪নি নোয়বা হেলহনবনি।

মনা–মশিংগী চাংদা পাউও মআ চাবদগী থাউ পাউও অমসু থাউ চাদবদগী জর্ম্মদা য়াল্লা অকিবা ফংনা লালগী মতমদা রানখি। মরমদি মহাওগী শরুক ৱাৎপদগী নত্তে মহাও অসিদা ভিটামিন এ অমসু বি য়াওরিবা অসি চাবদা য়াওদ্রগদি মীৎ নাবা, শরু নাবা, অনাবা থিংবা ঙরগী পাঙ্গল মাঙবা শোয়দনা লাকই। অদুগা মহাও অসিগী লোয়ননা পোৎশক কয়াসু মহাও চাদ্রবদি হকচাংদা ফংদ্রে।

খ্বাইদগী মরুদি থোংবা মতমদা ঘী–তাউ য়াওদ্রবদি থোংইবা পোৎশক্তু মহাও ৱাৎলি। মীওইবনা চারিবা চিঙ্গাক অসি ফেট ইয়াও য়াওই। মহাও য়াল্লা চাবসি চুমদে হকচাংদসু নোয়–পেনবদা অদুক চঙদে। অদুনা খরা হম্বদি ফি।

লুব্রীকেসন থাউঃ– মহাও অসি গারীদা হাপ্পগুম্না হকচাংদসু নালহনবদা অদুম চঙই। থোইরীন্দা চাপ্রিবা পোৎকী অরেম্বশিংদু মোলহল্লি অমসুং নালহল্লি, অদুনা চিঙ্গাক থুনা থুনা তুমদুনা খুদক খুদক্তা লৌশিলহন্দে। মরমদি সাবনা ওঙ্গগা ঈশিংগা তিন্নরুগা নানবা হেল্লুরিবনি। মহাও থাউ খরা চাবসি থোঙহান্না য়ানবদা য়ান্না কান্নবা অমনি। থবক কয়া শূবা, শান্নবা শাজেন তৌবা মীনা কেলোরি হাইগৎনা চারবসু মাংবা য়াদবদি লৈতে।

মথং মথং .....